

## INCONTRO CLUB SCOA 13 GIUGNO 2005

### "DAL PROBLEMA ALLA SOLUZIONE"

In questo incontro del Club Scoa, Evelyn Burger, psicoterapeuta e coach operante in Germania – a cui vanno i nostri complimenti per averci intrattenuto con un così buona padronanza della lingua italiana – abbiamo potuto sperimentare un assaggio dell'approccio ipno-sistemico in base al quale

#### **TUTTE LE ESPERIENZE E CAPACITÀ PER RISOLVERE I PROPRI PROBLEMI ESISTONO GIÀ DENTRO UNA PERSONA.**

Proprio per calarci nel vivo di questo assunto, Evelyn ci propone di fare un viaggio nell'immaginazione.

Con un cadenza della voce molto calma e rilassata incomincia col guidarci "...anche se, alcuni di voi sono ancora stanchi, nervosi o stressati dalla giornata lavorativa, mentre altri sono già un po' più rilassati, vi invito a chiudere gli occhi, aprendovi alle vostre intuizioni, alle vostre immagini interne, a tornare con la mente ad un momento in cui siete riusciti a risolvere un problema (anche solo parzialmente)."

Evelyn passa quindi a illustrarci alcuni casi pratici da lei seguiti, in ognuno dei quali possiamo notare la co-presenza, negli stati d'animo dei coachee, di parti interne (con diverse funzioni) in conflitto tra di loro.

L'approccio ipno-sistemico parte dal presupposto che tutte le parti interne abbiano una funzione positiva, anche se nel momento di conflitto assumono una connotazione di disturbo, di squilibrio, generando rabbia, paura, aggressività e blocchi emotivi.

*I conflitti interni ad una persona nascono dall'incapacità di riequilibrare le parti interne.*

*Questo può portare a blocchi psico-emotivi, non essendo la persona in grado di accontentare tutte le sue parti interne.*

*La soluzione si trova allora in una nuova combinazione di queste stesse parti, nella quale ognuna viene apprezzata per la sua funzione e alla quale vengono dati nuovi compiti chiaramente definiti e limitati.*

*Invece di combattersi l'un l'altra le parti interne collaborano affinché la persona possa comportarsi in modo forte e autentico.*

*In questo percorso, il coach aiuta il coachee a trovare e mantenere questo nuovo equilibrio, in modo eco compatibile con il sistema di quest'ultimo, al fine di riorganizzare le energie e di indirizzarlo verso la soluzione dei suoi problemi.*

*Ogni volta che cambia una parte, si genera un cambiamento anche nelle altre.*

#### DOMANDE EMERSE DALLA SUCCESSIVA PLENARIA:

- **COME SI CONIUGANO LA PSICOTERAPIA E IL COACHING?**

Non c'è una grande differenza tra un percorso di coaching e uno di psicoterapia breve (entrambi hanno una durata tra i 7 e i 12 incontri, all'interno dei quali si sviluppa un obiettivo, e vengono controllati i progressi).

- **LEI UTILIZZA L'IPNOSI CON I SUOI COACHEE?**

Non nel senso di rendere il soggetto passivo, bensì secondo lo stile di Milton Erickson, lasciando quindi che il coachee segua il suo percorso.

- **QUANDO I CONFLITTI INTERNI SONO PIU' RADICATI E LONTANI NEL TEMPO, È PIU' DIFFICILE UTILIZZARE QUESTO METODO?**

No, perché secondo questo sistema non è necessario entrare nel profondo (come fa la psicoanalisi) ma è sufficiente una semplice analisi del "qui ed ora" e una prospettiva orientata a "come e cosa cambiare"

Dobbiamo partire dal presupposto che è invece fondamentale analizzare il contesto, il problema recente, e che ,non sempre, è indispensabile andare nel profondo per risolvere i problemi di tutta una vita.

• **SECONDO LA SUA ESPERIENZA, POSSONO 5/6 SEDUTE CAMBIARE DAVVERO I COMPORAMENTI ACQUISITI IN UNA VITA?**

Si, perché non si deve pretendere di cambiare/modificare le parti interne della persona, quello che si cerca di migliorare è invece "il gioco di team delle singole parti interne", grazie anche ad un cambiamento di prospettive.

Come accade in tutti gli incontri del club, diamo spazio alla sperimentazione di quanto enunciato, partecipando ad una esercitazione pratica. I partecipanti si suddividono quindi in gruppi, rispettando la seguente assegnazione di ruoli:

una coppia coach-coachee e uno o piu' osservatori per sottogruppo.

*Obiettivo:* chiedete al vostro coachee sperimentale di raccontarvi di un suo (o di una terza persona) piccolo e semplice problema.

In qualità di coach aiutate il coachee a focalizzare l'attenzione sulla soluzione del problema stimolandolo magari a formulare un'immagine, ad utilizzare le risorse utili del passato.

E' Evelyn a raccogliere i feed back dei presenti, rivolgendo la seguente domanda ai vari portavoce: **"Durante questa esercitazione, cosa e' successo nel rapporto coach-coachee?"**

| Gruppo 1  | Gruppo 2   | Gruppo 3  | Gruppo 4  |
|---|--|---|---|
| "Il metodo ha funzionato, l'obiettivo è stato definito velocemente e in modo immediato. Le domande sono state ben poste. Il coachee era rilassato disponibile." | "Sono stati dati suggerimenti semplici, l'obiettivo e' stato visualizzato velocemente e la soluzione emersa è pratica e concreta". | Una volta definito il problema, il coach mi ha domandato: "e...se tu fossi il protagonista di un film che uscirà fra sei mesi...tu cosa faresti in quel film...?" Questo tipo di domanda, mi ha portato subito a vedere il mio obiettivo, a proiettarmi verso un'azione futura. | Come coachee, non ho focalizzato l'obiettivo, mi sono sentito in imbarazzo, non mi ricordavo nessun episodio di successo nel mio passato. Quando, invece, mi è stato chiesto "cosa mi ha fatto mettere in pratica un modello alternativo?", sono riuscito a sbloccarmi e ho trovato la soluzione. |

Le nostre due ore sono trascorse velocemente anche durante questo interessantissimo incontro, perciò, sulla base di quanto visto a livello teorico, vi ripropongo alcuni [SPUNTI PER APPROFONDIMENTI:](#)

sulle origini e alcuni rappresentanti del modello:

- negli Stati Uniti:
  - ✓ Paul Watzlawick (Mental Research Inst. Palo Alto)
  - ✓ Milton Erickson, Phoenix, Ariz.
  - ✓ Steve de Shazer, (Brief Family Therapy Center, Milwaukee, Wisc.)
- in Italia
  - ✓ il gruppo milanese nato intorno a Mara Selvini Palazzoli negli anni' 70
  - ✓ Prof. Giorgio Nardone (Centro di terapia Strategica e Scuola di Comunicazione e Problem Solving Strategico, Arezzo)

- in Germania
  - ✓ il gruppo di Heidelberg, nato intorno al Prof. Helm Stierlin (Internat. Gesellschaft für Systemische Therapie)
  - ✓ Gunther Schmidt (Milton Erickson - Inst. Heidelberg)

**Vi aspetto a settembre, quando riprenderanno gli incontri del CLUB SCOA.  
Colgo l'occasione per augurare a tutti voi buona estate e buone vacanze!**